

・感染症予防について

自分たちでできることをやろう！

「1. 手洗い」

手洗い手順（泡石けん液）

SARAYA



参考：SARAYA

「2. うがい」

感染対策のうがい

上を向いて喉の奥を洗う「ガラガラうがい」



うがい液を口に含み、唇を開いて頬の筋肉を動かし、「グチュグチュ」と行い、吐き出します。

もう一度うがい液を口に含み、上を向いて、「オ～」と発声してうがいをします。（声が震えはじめると、口蓋垂の奥へ届いている証拠です）

冷たいうがい液が口中で温かく感じてきたら、吐き出してください。

「3. 咳エチケット」

1. マスクを着用する
2. ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う
3. マスクがない時は、袖で口・鼻を覆う

参考：SARAYA



「4. 抵抗力」

抵抗力を付けるためには、バランスのとれた食事・睡眠・適度な運動を心掛けましょう。



実際に、保健委員会で手洗いをしました！



手洗いチェッカーをしてみて光った個所
指の間 爪の間 手首
この三つの箇所が特に洗えていなかったです。

洗い残しをなくすには正しく洗うのが肝心です。そのやり方を下の図で解説してます。

正しい手の洗い方

手洗いの
前に

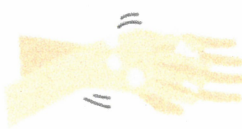
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

①



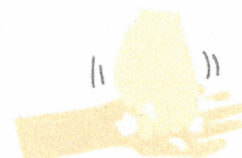
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

②



手の甲をのぼすようにこすります。

③



指先・爪の間を念入りにこすります。

④



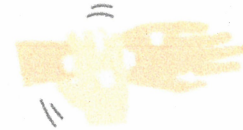
指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗いします。

⑥



手首も忘れずに洗います。

参考：厚生労働省